

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNIKLERİ

**NASIL
ÇALIŞILIR?
NASIL
BAŞARILI
OLUNUR?**



BEYNI ÖĞRENMEYE HAZIRLAMAK

1. Fizyolojik Hazırlık

Duruşunuzu Düzeltin

İyi Beslenin

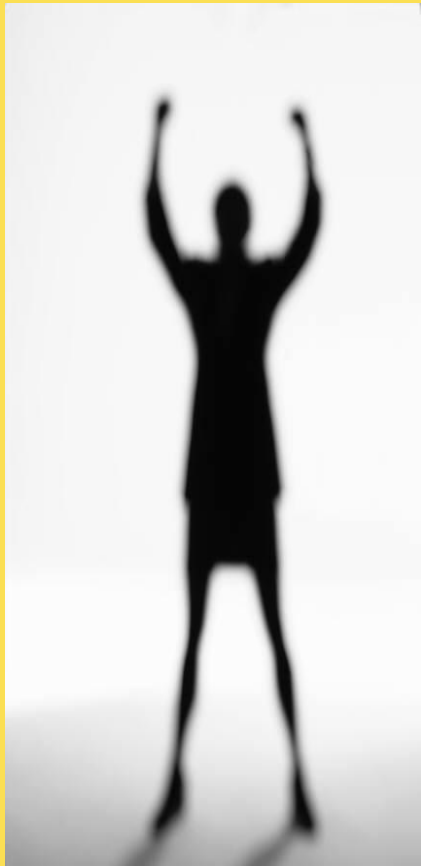
Sağlığınıza Dikkat Edin

Olumlu Yüz İfadesi Oluşturun

Hareket Edin

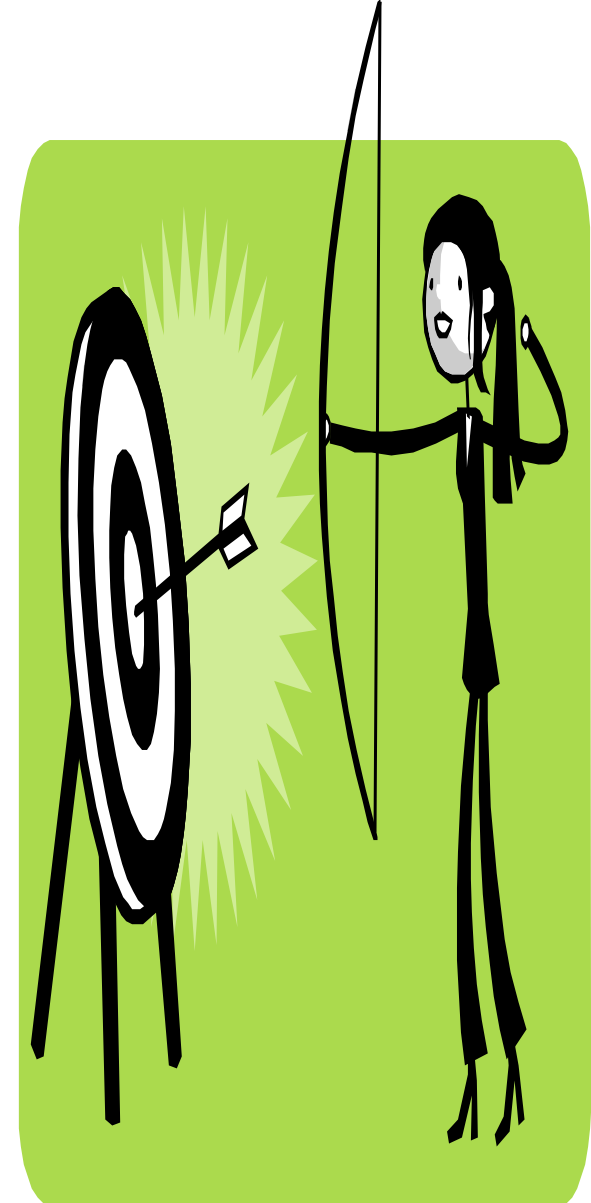
Gerginlikten Kurtulun

Doğru Nefes Almayı Öğrenin



2. Psikolojik Hazırlık

- *Konuyu Netleřtirin
- *Okuma Amacınızı Belirleyin
- *İlgili ve İstekli Olun
- *Konunun Önemini Belirleyin
- *Yönteminizi Seçin
- *Harekete Geçin



BAŞARILI OLMAK İÇİN
HAYAT AMACIMIZI
BELİRLEMELİYİZ PEKİ
AMA NASIL...?



- **Kendinizi Tanıyın**
- **Durumunuzu Tespit Edin**
- **Ne İstiyorsunuz?**
- **Niçin İstiyorsunuz?**
- **Hayatınızda Olmasını İstemediklerinizi Belirleyin**
- **Beyninizi Amaçlarınızı Gerçekleştirmeye Şartlayın**
- **Bir Yıllık Amaçlarınızı Kesinleştirin**
- **Yaşamınızı Amaçlarınıza Uygun Duruma Getirin**

- 
- **İç Disiplininizi Geliştirin**
 - **Kendinize Bir Amaç Ve Model Bulun**
 - **Amaç Ve Ödevlerinizi Belirleyin**
 - **Kendinize Bir Başarı Sloganı Bulun**
 - **"Acaba Neler Olurdu?" Oyununu Oynayın**
 - **İnanç ve Özgüven Geliştirin**

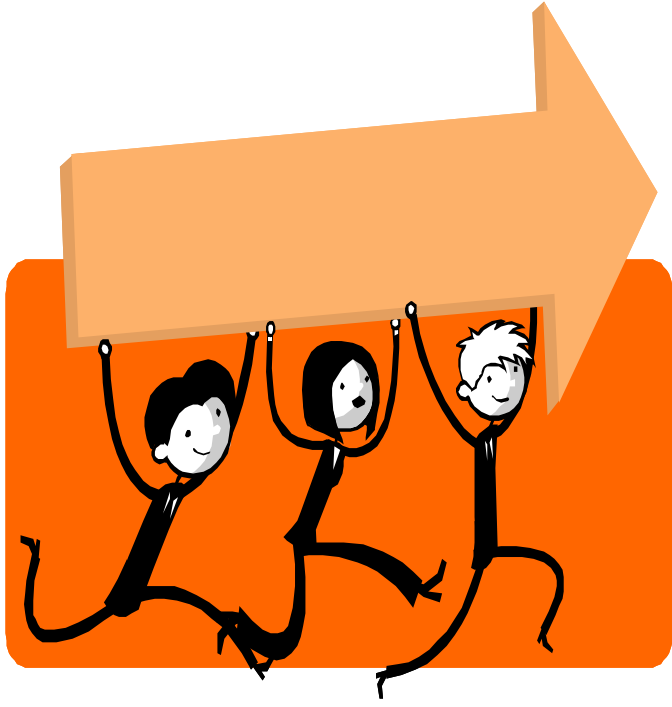
**AMAÇLARI
BELİRLEMEK
NEDEN
ÖNEMLİDİR**



AMAÇ BELİRLEMENİZ:

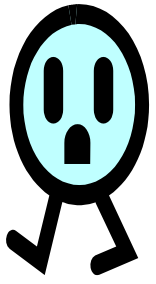
Dikkatimizin dağılmamasına
Daha az hayal kurmamıza
Planlı ve programlı
çalışmamıza yardım eder.



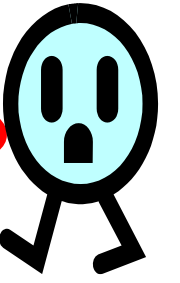


İÇ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK

“İÇ DİSİPLİNİ ZAYIF OLANLAR DIŞ
DİSİPLİNİN KELEPÇELERİNİ
KOLLARINDA TAŞIRLAR İSTESELER
DE İSTEMESELERDE...”

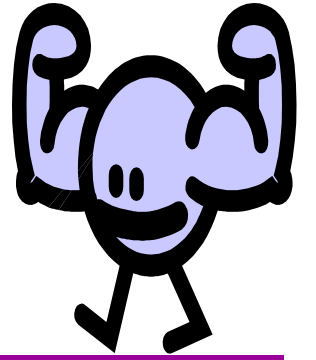


İÇ DISİPLİN NASIL GELİŞİR?



- Yapmak istediklerinizi reddetmeyin, ertelemeyin
- Bedeninizi ve ruhunuzu pozitif pozisyonda tutun
 - Sloganların gücünü kullanın
 - Alternatiflerinizin sayısını azaltın
- İç disiplininizi azaltan kişi ve durumlardan uzaklaşın
- İsteddiğiniz başarıyı elde ettiğinizde ne hissedeceğinizi düşünün

ZAMANI DOĞRU KULLANABİLME



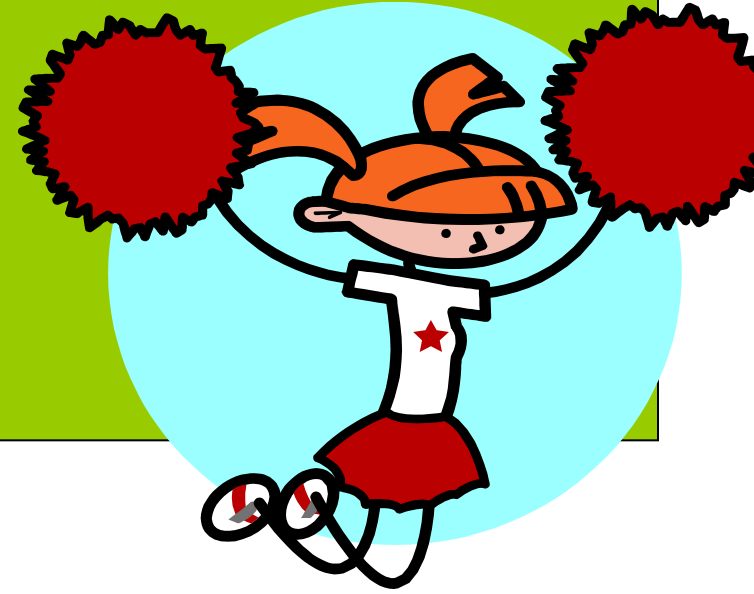
UNUTMAYIN...!

“Bir insanın başarısı ile başarısızlığı arasındaki ayırıcı çizgi, zamanını ne kadar iyi yönettiği konusunda ortaya çıkar”

. Zaman dilimleri halinde ve programlı çalışın

ÖRN: 40-45 dk. Çalıştıktan sonra 10 dk. Dinlenilmelidir.

- Güne erken başlayın
- Zaman hırsızlarına geçit vermeyin
- Önceliklerinizi sıralayın





ÇALIŞMA PROGRAMIMI
HAZIRLARKEN NELERE
DİKKAT ETMELİYİM?



“Unutmayın ki verimli çalışmak programlı çalışmaktır...”



• Çalışma programınız "Ne zaman çalışmalıyım?, Neyi çalışmalıyım?, Nasıl çalışmalıyım?" sorularını yanıtlamalıdır.



• Hangi dersin hangi saatte çalışılacağı kararlaştırılmalıdır.



• Her dersten çalışmanız gereken konular, çözmeniz gereken test miktarını belirleyin.



• Sözel içerikli dersleri konulara bölerek çalışın.



• Ders çalışma programını dengeli yapınız. Sevdiğiniz veya başardığınız derslere ayırdığınız süre kadar diğer derslerde zaman ayırınız.



Öğrenmekte veya başarmakta güçlük çektiğiniz dersleri en iyi öğrendiğiniz zamanlarda çalışmaya özen gösteriniz.



Haftalık programlarınızda sadece ders çalışmalara değil varsa hobilerinize de yer veriniz.



NEDEN TEKRAR YAPMAM GEREKİR...?

Düzenli tekrar yapmazsanız, öğrendiklerinizi unutursunuz ve yeni öğrendiğiniz bilgiler ile bağlantı kurmanız güçleşir.

Tekrar yapmayı biriktirilen bilgi ders çalışma isteğinizin azalmasına neden olur.

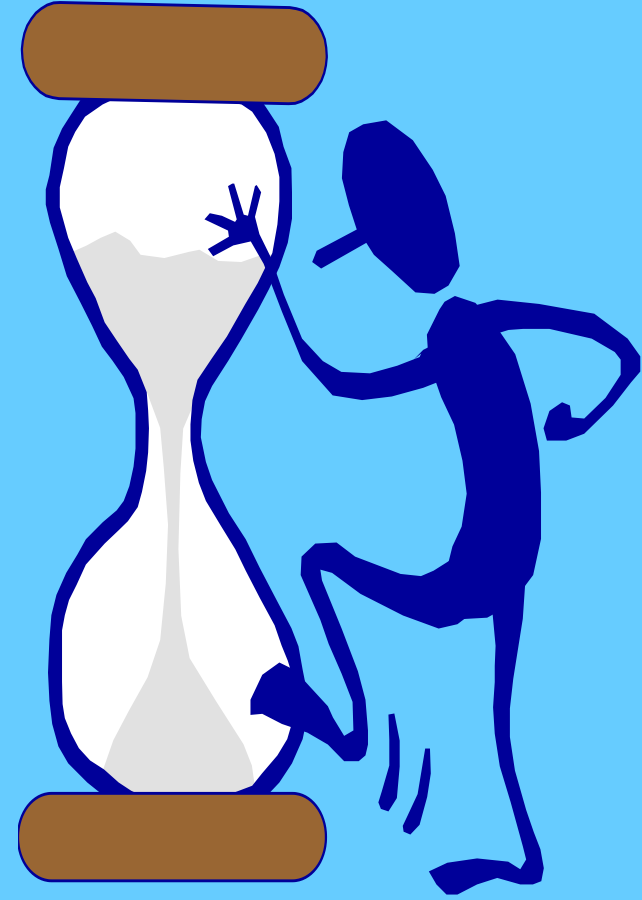
Unutmuş olduğunuz bilgileri yeniden öğrenmek için tekrar çaba sarf etmeniz gerekir.

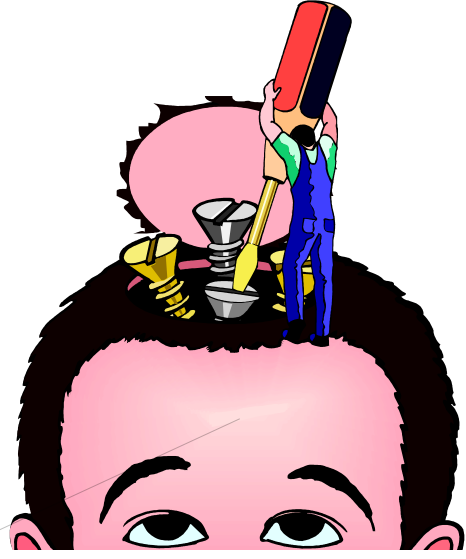
(tekrarlarınız günlük, haftalık ve aylık olabilir)

“Tekrar zamanı kısaltır, hatayı azaltır.”

Unutmanın önüne
geçebilmek için
düzenli tekrarlar
yoluyla Uzun Süreli
Hafızaya geçirmek
gerekmektedir.

**Kısa Süreli
Hafızadaki
bilgi çabuk
unutulur.**





Uzun Süreli
Hafızaya
yerleştirilen
bilgi uzun süre
saklanabilir.



Öğrenilen konu



**Düzenli tekrarlar
bilgi USH kaydedilir
ve bilgi unutulmaz**



NOT TUTMA

- Derste edilgin durumdan etkin duruma geçersiniz
- Dersi dinlemeye konsantre olmanızı sağlar
- Dikkatiniz dağılmaz
- Zaman ve enerjiden ekonomi sağlarsınız
- Sınavdan önce yaşadığınız kaygı azalır
- Sınavlarda çıkacak soruların neler olacağını önceden bilirsiniz.

ETKİN OKUMANIN 5 PÜF NOKTASI...!

İzle (göz atma)

Sor (soru sorma)

Oku (okuma ve işaretleme)

Anlat (sesli anlatım)

Tekrarlama (bütün konunun tekrarı)

Neleri unutmayız...!

Okuduklarımızın-----%10' unu

Duyduklarımızın-----%20' sini

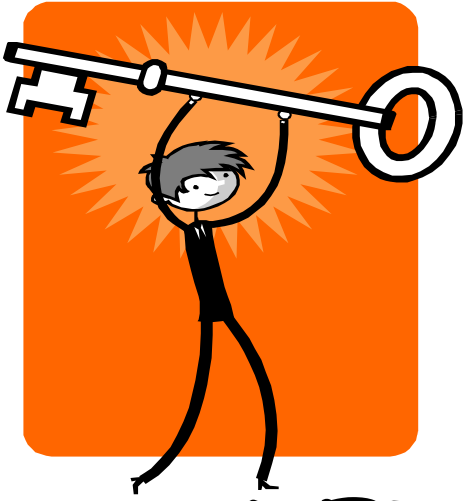
Gördüklerimizin-----%30' unu

Hem görüp, hem duyduklarımızın-----%80' ini

Davranışlarımızla birlikte

söylediklerimizin-----%90' ını

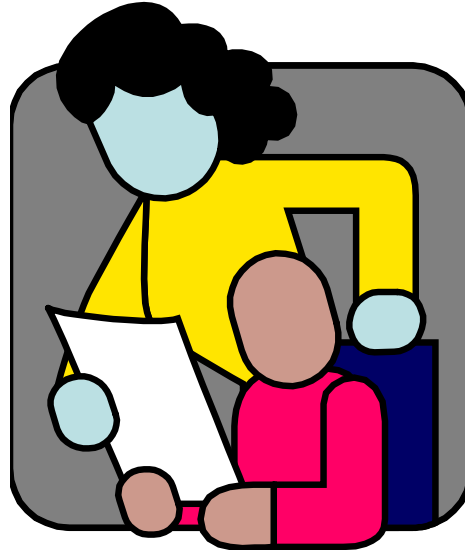
HATIRLARIZ



DERS ÇALIŞMANIN VE BAŞARILI OLMANIN PÜF NOKTALARI



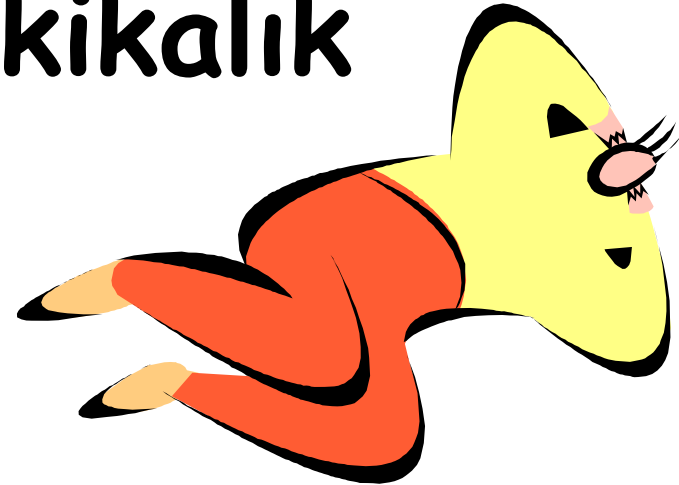
En ideal ders
Çalışma suresi
40 dakikadır.



40 dakikalık ders çalışmasından
sonra mutlaka 10
dakikalık bir tekrar
yapılmalıdır.

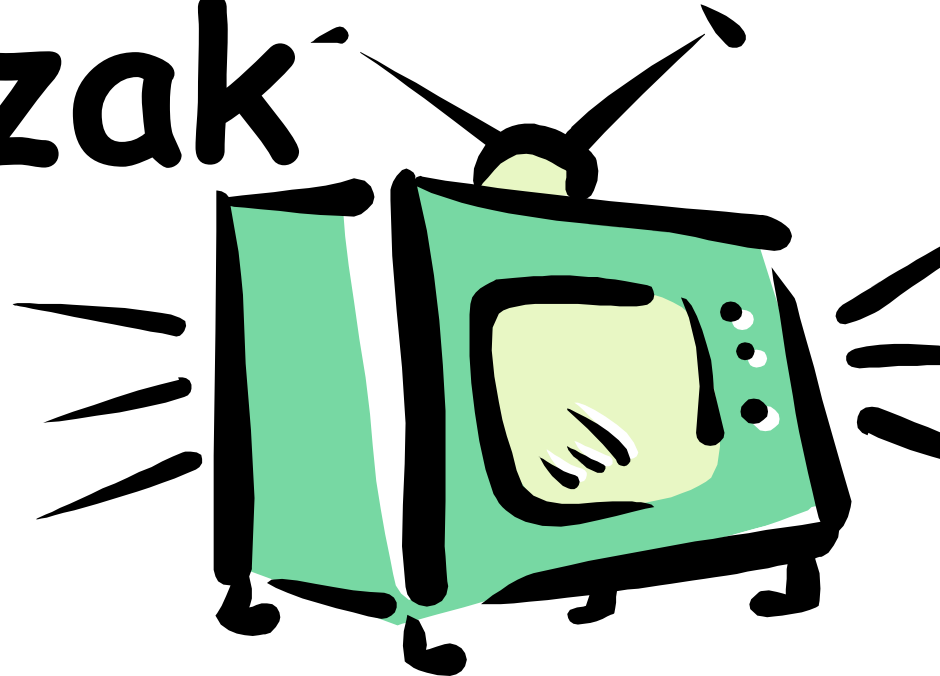


10 dakikalık tekrardan
sonra mutlaka 10 dakikalık
dinlenmeye vakit
ayrılmalıdır.



10 dakikalık
dinlenmede

TV'den uzak
durun.



40' ders çalışma
+ 10' tekrar + 10' dinlenme



**İlk tekrar 40 dakikalık
çalışmanın sonunda
yapılmalıdır.**

**Bu tekrar öğrenilen
konununun 24 saat hafızada
kalmasını
sağlar.**

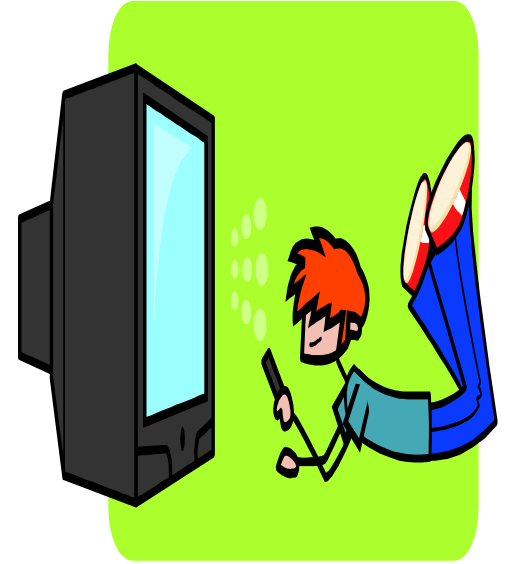


DERS ÇALIŞIRKEN
AYRI BİR ODANIZ
VEYA SİZE AİT BİR
DERS ÇALIŞMA
KÖŞENİZ OLSUN





TV İZLEYEREK YADA
MÜZİK DİNLEYEREK
DERS ÇALIŞMAYIN





DERS ÇALIŞIRKEN
VERİMLİ OLDUĞUN
ZAMANLARI
KEŞFET





DİKKATİNİZİ
TOPLAMADAN
DERSİN BAŞINA
OTURMAYIN VARSA
ÖNCE SİZİ MEŞGÜL
EDEN
SORUNLARINIZI
ÇÖZMEYE ÇALIŞIN





**SİZİ ÇALIŞMANIZDAN
ALIKOYACAK
KİŞİLERE,
DURUMLARA "HAYIR"
DEMESİNİ BİLİN**





OLUMLU
DÜŞÜNÜN,
ÖĞRENMENİN
TADINA VARIN





Çalışmaya başlamadan önce çalışma sırasında gerekli olacak bütün malzemenin el altında bulunması, dikkatte kopmalara yol açacak kesintileri önlemek açısından yararlıdır.



Ders alışma seansınızı
tamamlamadan hiçbir Őekilde
kimseyi aramayın. Ders için bir
Őey soracak dahi olsanız bunu
dinlenme aranıza erteleyin.
Telefonla konuŐmayı kendinize
Ödül olarak koyun



Öğrenmek İstediklerinizi;

Okuyun,

yazın,

yüksek

sesle tekrarlayın...

Birinin size soru sormasını

sağlayıp

Cevaplamaya çalışın.



Etkin bir dinleyici olmak için "İFİKAN"
adlı bir yöntemi uygulayabilirsiniz.

Bu yöntem;

İ - İleriye

F - Fikirler

İ - İşaretler

K - Katıl

A - Araştır

N - Not tut

olmak üzere 6 basamaktan
oluşmaktadır.

TEŞEKKÜRLER

